

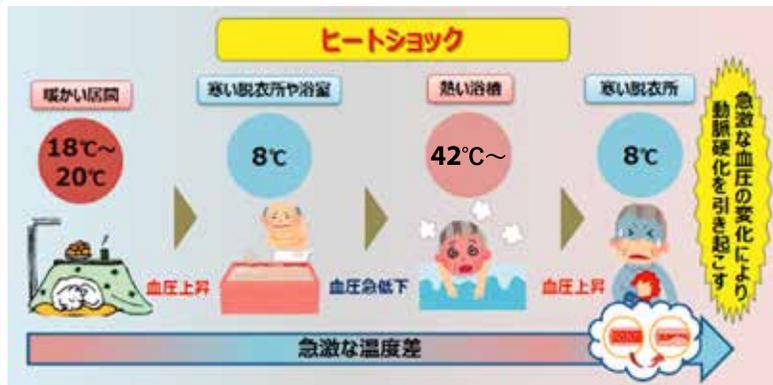
『初夢』 あけましておめでとうございます。みなさん初夢は見ましたか？「初夢」は新年のある夜に見る夢を意味しており、夢の内容で1年の吉凶を占う風習があります。ただ新年最初に見る夢とされることは少なく、現代では元日から2日の夜、または2日から3日の夜に見る夢とされることが多いです。

## ヒートショックに注意!!

さむ〜い冬はあったか〜いお風呂で温まりたいものですが、入り方に注意しないと、重篤な病気を引き起こしたり、転倒などによって命を落とす危険が高くなります。

### ヒートショックのしくみ

温かい部屋と寒い浴室の温度差で血圧が大きく変動するヒートショックによって、失神や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こすリスクが高まります。また、急に血圧が低下することでめまいやふらつき、意識消失によって、転倒や溺死という結果を引き起こすこともあります。



### ヒートショック予防法

#### ①入浴前に脱衣所や浴室を暖める

浴槽のふたを半分開けておいて浴室を蒸気で満たしたり、脱衣所にヒーターを置くなどして居室との温度差を減らしましょう。



#### ②入浴前と入浴後に水分を補給する

入浴すると汗をかき、体内の水分が減って、血液がドロドロになります。その状態では血栓ができやすく血圧が上がると脳梗塞や心筋梗塞になりやすいため、入浴前と後でしっかり水分補給しましょう。



#### ③飲酒直後や食事直後の入浴を避ける

飲酒によって脱水を起こしやすくなり、血圧が低下して血栓ができやすくなります。また、食後は消化器官に血液が集まり、血圧が低くなることでヒートショックを起こしやすくなります。



#### ④湯温は41℃以下、湯舟に浸かるのは10分までが目安

浴槽の湯温が高いと心臓に負担がかかります。38℃~40℃程度のぬるめのお湯から入り、徐々に温めるようにしましょう。

また、長湯も心臓に負担がかかり、疲労感が増し、転倒しやすくなります。



#### ⑤浴槽から急に立ち上がらない

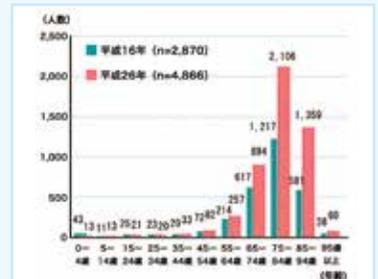
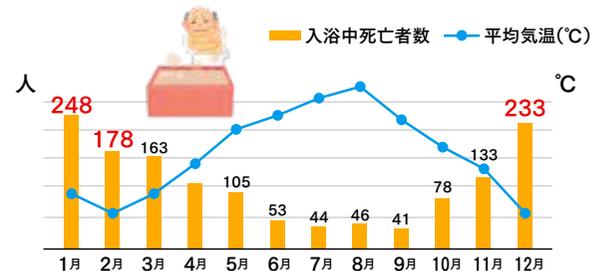
浴槽から出るとき、急に立ち上がると血圧は急激に下がります。立ちくらみを起こし、転倒のリスクが高まります。



### ヒートショックの特徴

入浴中の死亡者数は、気温が低くなる1月が一番多く、この原因はヒートショックによるものとされています。なかでも高齢者（65歳以上）がその約9割を占めており、特に75歳以上の年齢層で、10年前よりも大きく増加し、交通事故による死亡者数よりも多い状態が続いています。

動脈硬化が進んでいる高齢者や、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の方は、冬の血管事故に注意が必要です。



# ～「かわらばん」アンケートに\* \*ご協力お願いいたします～



平素より「かわらばん」をご愛読いただき誠にありがとうございます。「かわらばん」は年4回発行しています。

より充実した紙面作りをめざして、掲載内容等に関するご意見・ご要望をいただくためアンケートを実施いたします。ご協力下さいますようお願い申し上げます。

ご協力いただいた方の中から先着15名様+抽選25名様に粗品をプレゼント🎁させていただきます。

## ①「かわらばん」を今までに読んだことがありますか？

(イ) 今回がはじめて (ロ) 2回目 (ハ) 3回目以上

## ②ご覧になっていかがですか？

(イ) 参考になる (ロ) 興味深い内容だ (ハ) 文字が小さい  
(ニ) 関心を引かない (ホ) 初めてなので分からない

## ③過去の「かわらばん」の記事の中で、印象に残っている内容がありましたらお書き下さい。

## ④健康やお薬のことで関心を寄せているテーマがありましたらお書き下さい。

## ⑤いつもご利用いただいている薬局名(このかわらばんを受取った薬局)をお書き下さい。

## ⑥その他弊社へのご意見、ご要望がありましたらお寄せ下さい。

ご回答は、はがきかメール、FAXにてお送り下さい。直接ご利用の薬局に渡していただいても構いません。ご住所・お名前も必ずお書き下さい。

### 《宛先》

住所 〒036-8046 弘前市北横町19-1

株式会社ファルマ 利用者委員会「かわらばん」係宛

メール phtkmt@jomon.ne.jp

FAX 0172-39-1566

アンケート締め切り： **2019年2月末**



なお、プレゼントに当選した方には、こちらからハガキをお送りいたします。そちらのハガキを質問⑤でお答えいただいたいつもご利用いただいている薬局にお持ちください。

粗品と交換させていただきます。



## あなたの身近にかかりつけ薬局 **株式会社ファルマ**

弘前調剤センター	TEL0172-37-6016	藤代薬局	TEL0172-38-2727
ファルマ浪岡薬局	TEL0172-62-1288	黒石薬局	TEL0172-53-6226
ファルマ ーツ谷薬局	TEL0173-39-2277		
ファルマ弘前薬局	TEL0172-28-8955		
居宅介護支援事業所ファルマ	TEL0172-40-0119		